

### Percepção de trabalhadores da saúde em relação à prática corporal chinesa Lian Gong - análise qualitativa

Kojo Sousa, Sillvely Tiemi; Picanço, Aurélio Pessoa

Veröffentlichungsversion / Published Version  
Zeitschriftenartikel / journal article

#### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Kojo Sousa, S. T., & Picanço, A. P. (2015). Percepção de trabalhadores da saúde em relação à prática corporal chinesa Lian Gong - análise qualitativa. *Revista Desafios*, 2(1), 190-199. <https://doi.org/10.20873/uft.2359-3652.2015v2n1p190>

#### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY-NC Lizenz (Namensnennung-Nicht-kommerziell) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.de>

#### Terms of use:

This document is made available under a CC BY-NC Licence (Attribution-NonCommercial). For more Information see: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

## **A PERCEPÇÃO DE TRABALHADORES DA SAÚDE EM RELAÇÃO A SUA QUALIDADE DE VIDA, NO GRUPO DA PRÁTICA CORPORAL CHINESA: LIAN GONG**

*THE PERCEPTION OF HEALTH WORKERS IN RELATION TO THEIR QUALITY OF LIFE, THE GROUP OF CHINESE BODY PRACTICE: LIAN GONG*

**Sillvely Tiemi Kojo Sousa**

*Secretaria de Saúde de Palmas, Tocantins*

**Aurélio Pessoa Picanço**

*Universidade Federal do Tocantins - UFT*

---

### **RESUMO**

O objetivo deste estudo foi identificar as percepções de trabalhadores da Secretaria Municipal da Saúde de Palmas, em relação à qualidade de vida obtida com a prática chinesa Lian Gong. Participaram do estudo 10 trabalhadores do Centro de Controle de Zoonoses, que realizaram o Lian Gong por um período de três meses, totalizando 36 encontros. Após este período, foi realizada uma avaliação qualitativa por meio de grupo focal. Para o grupo focal, foram identificadas as categorias: sono e repouso; uso de medicamentos, relação à dor e desconforto e relações sociais. A análise de conteúdo foi utilizada para discussão dos resultados, onde se observou que os trabalhadores tiveram percepção bastante positiva em relação à qualidade de vida nas categorias analisadas, com assertivas que demonstraram melhora em todas as categorias pesquisadas, como melhora do sono e repouso, redução de uso de medicamentos para dor e melhora do relacionamento interpessoal.

**Palavras-chave:** Lian Gong, Qualidade de Vida, trabalhadores.

### **ABSTRACT**

The objective of this study was to identify the perceptions of workers of the Municipal Secretary of Health Palmas, on the quality of life obtained with Chinese Lian Gong practice. The study included 10 employees of the Zoonosis Control Center, which conducted the Lian Gong for a period of three months, totaling 36 meetings. After this period, a qualitative evaluation through focus group was held. For the focus group, the categories were identified: sleep and rest; use of medication, about pain and discomfort and social relations. The content analysis was used to discuss the results, where it was observed that workers had very positive perception of the quality of life in the categories analyzed, with assertions that demonstrated improved in all surveyed categories, such as improved sleep and rest, reduction use of medicines for pain and improves interpersonal relationships. Keywords: Lian Gong, Life Quality, workers.

**Keywords:** Lian Gong, Quality of Life, workers.

Recebido em 27/07/2015. Aceito em 27/10/2015. Publicado em 18/01/2016.

---

### **INTRODUÇÃO**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como “percepção do indivíduo de sua posição na vida, dentro do contexto cultural e sistema de valores nos quais vive, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”

(ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2011), sendo um conceito amplo e complexo que abrange a saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e relação com características proeminentes do ambiente, incluindo fatores relacionados à saúde como bem estar físico, funcional, emocional e mental, e até elementos importantes da vida como trabalho, família, amigos e outras circunstâncias do cotidiano. Nesse sentido, a qualidade de vida é referida a partir de cinco dimensões: saúde física, saúde psicológica, nível de independência (aspectos de mobilidade, atividades diárias, dependência de medicamentos e cuidados médicos e capacidade laboral), relações sociais e de meio ambiente (Souza e Carvalho, 2003).

Segundo a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o estado de saúde relacionado ao trabalho corresponde a um estado de equilíbrio entre corpo, mente e espiritualidade, devendo estar em harmonia com o ambiente laboral, e que o rompimento desta harmonia, comprometem as funções do organismo provocando as doenças ocupacionais (Souza e Carvalho, 2003) sendo um grande problema de saúde coletiva.

As terapias alternativas consideram o indivíduo de uma maneira holística, ao contrário da medicina convencional, focada na doença e não no indivíduo na sua totalidade, buscando estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e na recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase no acolhimento, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (Moreira *et al.*, 2013).

Nesse contexto, a prática do Lian Gong em 18 terapias vem se destacando, por apresentar-se como um método que exige apenas a tecnologia leve para sua execução, sendo aplicável tanto a trabalhadores como ao público que assim o desejar, emergindo como importante ferramenta de promoção da saúde, integrando os elementos da medicina ocidental, da medicina tradicional chinesa, objetivando trazer benefícios para a saúde do trabalhador e melhorar a qualidade de vida.

O *Lian Gong* foi criado pelo médico ortopedista Zhuan Yuen Ming, em Shangai, China, em 1974 e introduzido no Brasil em 1987, pela professora de filosofia e práticas corporais chinesas Maria Lúcia Lee (Lee, 2006). Constitui-se em exercícios terapêuticos baseados nos conhecimentos da Medicina Tradicional Chinesa, nos princípios das artes marciais e na fisioterapia. Seu sistema completo é composto de três partes que estimulam a prática disciplinar de movimentos ritmados, promovendo a melhora da circulação sanguínea e do fluxo energético (Lee, 2006).

A parte anterior é composta por três séries de exercícios para prevenir e tratar de dores no corpo e restaurar a sua movimentação natural. A parte posterior trata e previne problemas em articulações, tenossinovites e disfunções nos órgãos internos onde se trabalha a prevenção/tratamento das articulações dolorosas e o equilíbrio da função dos órgãos internos, da energia, estimulando os pontos de acupuntura e o *I Qi Gong* (a continuação do *Lian Gong*), cujos exercícios fortalecem as funções do coração e pulmão. Seu treinamento não se limita apenas ao tratamento da doença, mas busca na sua ausência fortalecer a saúde dos praticantes (Ming, 2000a). O *I Qi Gong* foi criado levando-se em consideração as causas e a patologias das doenças das vias respiratórias, os sintomas e as características anatômicas e fisiológicas das partes afetadas, harmonizando as funções de todos os órgãos e vísceras ao mesmo tempo em que atua nos pontos específicos da doença seguindo o princípio da prevenção (Ming, 2000b). É acompanhado por uma música arranjada para a técnica, com benefícios em saúde mental como redução da depressão e melhoria da autoestima, além de auxiliar o tratamento das doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão e diabetes além de flexibilidade, melhora na amplitude de movimentos, força muscular, equilíbrio, atenção e concentração, autoconhecimento corporal, propriocepção, autocuidado, autoestima e convívio social.

A atual condição de vida, marcada pelo estresse, competitividade, violência, medo, tristeza, raiva, insegurança, preocupação obsessiva, desemprego, dentre outros, faz com que adoecemos com maior facilidade. O *Lian Gong* proporciona uma atuação global, associando a prática física com a mente, trabalhando o indivíduo de uma forma holística, sendo indicado a todas as idades, unindo princípios de artes marciais, o conhecimento da MTC e integra as demandas cinesiológicas e biomecânicas da fisioterapia.

Neste estudo, abordaremos a parte qualitativa da pesquisa, que avaliou a qualidade de vida dos trabalhadores por meio de suas percepções nos domínios físicos, psicológicos e relações sociais obtidos com a prática do *Lian Gong*, e assim contribuir para a difusão e implantação das práticas complementares no Sistema Único de Saúde (SUS) e nos diversos segmentos, incluindo os ambientes de trabalho.

## 1. MATERIAIS E MÉTODOS

Compreendendo o *Lian Gong* como medida terapêutica aplicável na prevenção, tratamento e na melhoria da qualidade de vida, tendo como foco a promoção da saúde coletiva, optamos por utilizar esta prática corporal junto a um grupo de trabalhadores de da

Secretaria Municipal de Saúde de Palmas, Tocantins, que estavam com queixas que levavam ao sofrimento físico e mental, em resposta aos processos de trabalho a qual estavam inseridos.

Foram seguidos os princípios éticos, de acordo com as exigências Éticas Científicas indicadas na Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) Nº 196/96, que estabelece as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos (CNS, 1996), tendo os participantes assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Tocantins, pelo parecer número 46/2011.

Os trabalhadores foram submetidos à realização da prática corporal *Lian Gong em 18 terapias* durante três meses (agosto a novembro de 2011) totalizando 36 encontros, numa frequência de três vezes semanais. Após o último encontro, foi realizada avaliação qualitativa por meio de Grupo Focal (GF), onde participaram as pessoas que tiveram assiduidade e compromisso com a pesquisa. Aqueles que não tiveram assiduidade, não participaram deste grupo.

Os GFs são grupos de discussão que dialogam sobre um tema em particular ao receberem estímulos apropriados para o debate, tendo características próprias, principalmente pelo processo de interação grupal, favorecendo trocas, descobertas e participação comprometidas, facilitando a formação de ideias novas e originais (Ressel *et al.*, 2008), sendo seu objetivo central identificar percepções, sentimentos, atitudes e ideias dos participantes a respeito de um determinado assunto, produto ou atividade a partir da discussão com foco, em tópicos específicos e diretivos (Aschidamini, 2004).

O GF foi composto por dez pessoas, seis homens e quatro mulheres, sendo 3 biólogos, 5 agentes de endemias, 1 engenheiro ambiental e 1 do setor de informática. Participaram também um moderador, dois relatores e um observador. Todos os participantes foram instruídos a relatarem suas percepções acerca de diversas categorias, associando-as ao *Lian Gong*. Neste artigo serão descritas as percepções dos trabalhadores nas categorias “sono e repouso”, “uso de medicamentos”, “percepção da dor” e “relações sociais”, relacionando-as ao *Lian Gong*.

Para análise das falas, foi utilizada a análise de conteúdo (Turato, 2009), onde o símbolo “[...]” indica a supressão de trecho das entrevistas sem haver prejuízo para as categorias.

## 2. RESULTADOS E DISCUSSÕES

### ***Lian Gong* relacionado ao sono e repouso**

Houve relatos de melhora no quadro de insônia, stress, cansaço físico, alívio das tensões. *“Estava com muita dificuldade de dormir, insônia, meio estressado... e aí juntamente com o lian gong, a atividade física que comecei, isso melhorou. Voltei a dormir melhor. Descanso mais [...] de qualquer forma, melhorou a qualidade de vida.”* (H. Informação verbal).

*Com relação ao sono, antes eu tinha muita dificuldade... deitava e demorava a dormir, e depois que eu comecei a fazer exercício... [...] agora, ultimamente, deito e pouco tempo já estou dormindo. Pela manhã tinha muita indisposição... durmo tarde, acordo cedo e ultimamente... descansei minha mente, o corpo ...* (A.R. Informação verbal).

A prática regular de exercícios promove uma série de benefícios fisiológicos, contribui para uma melhor qualidade do sono, principalmente pela liberação de endorfinas e dopaminas, proporcionando um efeito tranquilizante e analgésico (Livramento e Franco, 2010).

### ***Lian Gong* relacionado ao uso de medicamentos**

Nestes relatos, observam-se referências à diminuição ao uso de medicamentos, principalmente relaxantes musculares, analgésicos e anti-hipertensivos. A hipertensão arterial é um problema de saúde pública, apresenta alto custo social, sendo responsável por cerca de 40% dos casos de aposentadoria precoce e absenteísmo no trabalho (PAIVA *et al.*, 2006). Estudos tem demonstrado que programas de exercícios físicos melhoram não apenas a aptidão física, mas também os níveis de lipídeos sanguíneos, pressão arterial densidade óssea, composição corporal, sensibilidade à insulina e tolerância à glicose (Pitanga, 2002) e na dimensão psicológica, afirmam que melhoram a autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do stress e da ansiedade e na diminuição do consumo de medicamentos (Matsudo *et al.*, 2000).

*Eu usava muito relaxante muscular, frequente... com muita frequência. Fazia bastante uso, porque dói essa região aqui (região de pescoço), dói muito. E aí eu diminuí bastante (com ênfase na palavra) mesmo, quase não uso mais* (O. Informação verbal).

*Em relação a remédio e dependência, eu sou hipertenso e depois desses exercícios, eu vi que deu uma melhorada. [...] Eu tava tomando remédio duas vezes por dia e eu passei a tomar uma. Deu uma melhorada (D. Informação verbal).*

*Eu tenho dores de cabeça constantemente. Isso já tem muitos anos e acho que com os exercícios deu uma diminuída, sim. Antes eu usava algum remédio pra dor de cabeça, porque era insuportável. Então deu mais uma sensação de leveza nos movimentos e isso ajuda a diminuir a dor de cabeça, diminuiu, graças a Deus (A.D. Informação verbal).*

Um estudo de Nagai e Queiroz (2011) realizou um estudo onde relata que após um ano e meio de implantação do *Lian Gong* nas Unidades de Saúde do município de Campinas, São Paulo, de acordo com dados da Secretaria Municipal de Saúde o uso do anti-inflamatório diclofenaco de sódio apresentou redução de 33%, o que demonstra a eficácia da prática no que se refere às dores musculares.

### ***Lian Gong em relação à dor e desconforto***

*Em relação à dor e desconforto, eu tenho muitas dores na nuca, e depois dos exercícios, melhorou bastante, graças a Deus (D. Informação verbal).*

*Também melhorou bastante, principalmente na parte dos ombros. Eu trabalho no centro cirúrgico, segurando gatos, segurando as pinças [...] Depois que eu fazia as atividades... ficava mais à vontade, mais relaxada. Foi muito bom (M. S. Informação verbal).*

*Na dor e desconforto, melhorou também, eu me senti bem melhor depois que eu comecei a fazer os exercícios, porque eu tinha um problema de coluna, torcicolo, que eu chegava aqui no serviço e o pessoal achava que era no corpo todo e não conseguia “se mover” aqui. Mas foi bom, eu vivia tomando Torsilax (S. Informação verbal).*

A presença da dor crônica como problema de saúde pública tem sido referida em estudos atuais que apontam prevalências entre 7% e 46% na população geral e pouco menos de 30% dos pacientes atendidos em serviços de atenção primária à saúde (Lima, 2008). Bilharinho Júnior (2010) realizou um estudo com 50 pessoas entre 30 e 75 anos que realizaram o *Lian Gong* por 4 meses, uma vez por semana, constatando diminuição das dores musculares em 87% dos indivíduos, 88% afirmaram maior disposição, bem como melhora da percepção corpora, qualidade do sono e flexibilidade.

As práticas complementares corporais da medicina tradicional chinesa vêm sendo implementadas como tratamento/prevenção das dores e das doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho (DORT), pois se baseiam na interação entre a manutenção da saúde e

prevenção da doença, buscando a harmonia do estado de saúde das pessoas (Moreira *et al.*, 2013).

### ***Lian Gong e as relações sociais***

Quanto aos relacionamentos interpessoais em seu local de trabalho, os participantes relataram melhora significativa.

*[...] Nós todos aqui, [...] todos se relacionavam muito bem. Mas com as meninas mesmo, eu não tinha uma relação amigável, e hoje não tem nada “diferenciável”, porque... por causa que teve o Lian Gong. Foi muito importante pra mim. E esse relacionamento hoje não tem diferença, você vê as meninas... a [...] é bióloga... e nós somos iguais... no meio dos exercícios lá, não tinha diferença de profissão. Então, isso pra mim foi muito importante, foi um ponto positivo (C. Informação verbal).*

*Com relação às “relações pessoais”, foi muito bom, porque lá tem a [...] que é a minha chefe imediata, tem o [...] que era gerente, tem um agente, sou supervisor... então, tinha vários. Pessoal que trabalha na limpeza, que trabalha no canil, na fauna sinantrópica, no campo, [...] Então era uma coisa que estava bem representável. Várias classes, várias categorias, cores diferentes, pensamentos diferentes, religioso, evangélicos, não evangélicos, que às vezes pensava que... mente era alguma coisa assim... mas que todos estavam participando independente de crença, de cor, classe social (A. R. Informação verbal).*

A maioria das ocupações envolve relações interpessoais, sejam entre colegas de mesmo nível hierárquico, superiores e subordinados, sejam entre empregados e clientes. Quando essas interações resultam em conflitos, surgem fontes de estresse (Paschoal, 2004). O impacto do suporte social sobre o estresse ocupacional pode ser benéfico ou prejudicial, dependendo da qualidade desta dimensão na vida cotidiana da organização. Quando o suporte social está bem desenvolvido na organização, ele tem um efeito protetor que se manifesta em baixos níveis de estresse, ou seja, quanto maior o nível de suporte social no ambiente organizacional, menor o nível de estresse no trabalho. Por outro lado, quando o suporte social é inexistente ou insuficiente na organização, este fator transforma-se num estressor (Paschoal e Tamayo, 2005). Durante a prática do *Lian Gong*, os trabalhadores tiveram a oportunidade de aprofundar seus vínculos de amizade, o que estava impossibilitado devido ao estresse organizacional a qual estavam sendo submetidos diariamente, desencadeando desta forma, um efeito protetor sobre eles.

O *Lian Gong* tem duas características importantes que justificam a necessidade de sua incorporação, difusão e popularização no ambiente de trabalho. Por um lado é uma prática milenar, experimentada amplamente ao longo de muitas gerações constituindo-se hoje uma



importante ferramenta voltada para a preservação da capacidade vital e da saúde. Por outro lado, possui grandes vantagens, pois é uma prática terapêutica que pode ser compreendida, aprendida e exercida pelas pessoas com relativa facilidade, apesar de sua complexidade. O seu custo é baixo, pois não há necessidade de roupas ou calçados especiais e pode ser praticada em locais fechados ou praça pública.

A MTC pode contribuir muito para uma mudança de mentalidade quanto ao trabalho, pois preconiza a necessidade de se respeitar os biorritmos e os limites biológicos e psicológicos. Trata-se de uma medicina cujos princípios afirmam a necessidade de se equilibrar atividade e repouso, evitando-se os excessos de trabalho físico e/ou mental que caracterizam hoje o mundo do trabalho. Esses fundamentos milenares da MTC apontam para a necessidade de se rever seriamente a organização do trabalho contemporâneo, a exemplo a duração e intensidade das jornadas do trabalho, a duração e intensidade das jornadas de trabalho que estão incompatíveis com o equilíbrio fisiológico da grande maioria dos trabalhadores, dentre outros aspectos. A mudança da mentalidade sobre o trabalho é fundamental para evitar e se reduzir o número de trabalhadores que sofrem atualmente com lesões osteomusculares, estresse ocupacional e doenças crônicas não transmissíveis no Brasil.

### 3. CONCLUSÕES

A inclusão das práticas alternativas e complementares nos serviços de saúde oferecidos pela rede básica ainda está no início da caminhada no município de Palmas, buscando uma postura mais abrangente de saúde e doença, extrapolando a visão puramente sanitária.

Este artigo mostra que a implantação desta prática pode ser uma ferramenta muito importante não somente para a Saúde do Trabalhador, mas para todos os segmentos da saúde, pois o *Lian Gong* proporciona uma atuação global, que associa a prática física com a mente, trabalhando o indivíduo de uma forma holística, unindo princípios de artes marciais, o conhecimento da MTC e integrando as demandas cinesiológicas e biomecânicas da fisioterapia, proporcionando integração das energias internas com as energias externas do meio ambiente, proporcionando uma vida saudável.

Desta forma, conclui-se que o *Lian Gong* é uma importante ferramenta de promoção da saúde para o trabalhador, pois demonstrou bons resultados em todas as categorias analisadas.

O *Lian Gong*, se implantado nos locais de trabalho, pode ser uma importante ferramenta a ser utilizada pela gestão em trabalho para proporcionar a melhora da qualidade de vida do trabalhador, contribuindo assim para um avanço na saúde do trabalhador.

## REFERÊNCIAS

- ASCHIDAMINI, I. M.; SAUPE, R. 2004. Grupo focal - estratégia metodológica qualitativa: um ensaio teórico. *Cogitareenferm*, **9** (1):9-14. Disponível em: <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/cogitare/article/viewFile/1700/1408>. Acesso em: 20 maio 2011.
- BILHARINHO JUNIOR, C.R. 2010. O Lian Gong como prática instituinte da promoção da saúde no município de Amparo-SP. Campinas – SP. Dissertação de Mestrado. Universidade de Campinas, 161 p.
- LEE, M. L. 2006. *Lian Gong em 18 terapias: forjando um corpo saudável – ginástica chinesa do Dr. Zhuang Yuen Ming*. 7ª. ed., São Paulo, Pensamento, 128 p.
- LIMA, M. A. G. 2008. Dor crônica: objeto insubordinado. *História, Ciências, Saúde, Rio de Janeiro*, v.15, n.1, p.117-13. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/hcsm/v15n1/07.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2012.
- LIVRAMENTO, G.; FRANCO, T.; LIVRAMENTO, A. 2010. A Ginástica terapêutica e preventiva chinesa Lian Gong/Qi Gong como um dos instrumentos na prevenção e reabilitação da LER/DORT. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, **35** (121): 74-86, Disponível em: <http://www.fundacentro.gov.br/rbso/BancoAnexos/RBSO%20121%20A%20gin%C3%A1stica%20terap%C3%A1utica.pdf>. Acesso em: 26 abr. 2012.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R; BARROS NETO, T. L. 2000. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. **5** (2):60-76.
- MING, Z. Y. 2000a. *Lian Gong Shi Ba Fa (Lian Gong em 18 Terapias): ginástica terapêutica e preventiva*. 6ª Ed. São Paulo, Pensamento - Cultrix, 144 p.
- MING, Z.Y. 2000b. *Lian Gong Shi Ba Fa Xu Ji I - Qi Gong: continuação do Lian Gong*. 5ª Ed. São Paulo, Pensamento - Cultrix, 108 p.
- MOREIRA, MRC et al. 2013. Lian Gong em 18 terapias: uma proposta para prevenir os transtornos traumáticos cumulativos. *Enfermagem em Foco*; **4**(1): 33-36.
- NAGAI, S.C.; QUEIROZ, M.S. 2011. Medicina complementar e alternativa na rede básica de serviços de saúde: uma aproximação qualitativa. *Cien. Saude Colet.*, **16** (3):1783-1800.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. 1998. Promoción de la salud: glosario. Ginebra. Disponível em: [http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario\\_sp.pdf](http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf). Acesso em: 6 maio 2011.
- PAIVA, D. C. P.; BERSUSA, A. A. S.; ESCUDER, M. M. L. 2006. Avaliação da assistência ao paciente com diabetes e/ou hipertensão pelo Programa Saúde da Família do Município de Francisco Morato, São Paulo, Brasil. *Caderno de Saúde Pública*, **2** (2): 377-385. Disponível em: <http://www.scielo.org/pdf/csp/v22n2/15.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2012.
- PASCHOAL, T. 2004. Validação da escala de stress no trabalho. *Estudos de psicologia*, **9** (1):45-52. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2012
- PASCHOAL, T., TAMAYO, A. 2005. Impacto dos valores laborais e da interferência família: trabalho no stress ocupacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. **21**(2):173-80, Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/%0D/ptp/v21n2/a07v21n2.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2012

- PITANGA, F. J. G. 2002. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, **10** (3):.49-54. Disponível em: <<http://www2.fct.unesp.br/docentes/edfis/ismael/ativ.fis%20e%20saude/Epidemiologia%20da%20atividade%20f%EDsica.pdf>>. Acesso em: 27 mar. 2012.
- RESSEL, L. B. et al. 2008. O Uso do grupo focal em pesquisa qualitativa. *Texto & Contexto Enfermagem, Florianópolis*, **17**(4): 779 – 86.
- SOUZA, R. A. CARVALHO, A. M. 2003. Programa de saúde da família e qualidade de vida: um olhar da Psicologia. *Estudos de Psicologia*, **8** (3):515-523. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v8n3/19974.pdf>>. Acesso em: 3 out. 2011.
- TURATO, ER. 2003. Tratado de metodologia da pesquisa clínico-qualitativa: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas. Petrópolis (RJ), Ed. Vozes in CAMPOS, C. J. G.; TURATO, E. R. 2009. Análise de conteúdo em pesquisas que utilizam metodologia clínico-qualitativa: aplicação e perspectivas. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, **17** (2): 259-264. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rlae/v17n2/pt\\_19.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v17n2/pt_19.pdf)>. Acesso em: 2 maio 2012.
- 

#### **Sillvely Tiemi Kojo Sousa**

Fisioterapeuta, responsável pela área técnica da Promoção da Saúde da Secretaria de Saúde de Palmas, Tocantins

E-mail: [tiemikojo@yahoo.com.br](mailto:tiemikojo@yahoo.com.br)

Endereço: Secretaria de Saúde de Palmas - 502 Sul, Av. Theotônio Segurado – Paço Municipal CEP: 77.021-900- Palmas (TO)

#### **Aurélio Pessoa Picanço**

Graduado em Engenharia Sanitária pela Universidade Federal do Pará (1997). Mestre em Hidráulica e Saneamento pela Escola de Engenharia de São Carlos (2000). Doutor em Hidráulica e Saneamento pela Escola de Engenharia de São Carlos (2004). Atualmente é Professor Associado II da Universidade Federal do Tocantins.

E-mail: [aureliopicanco@uft.edu.br](mailto:aureliopicanco@uft.edu.br)

Endereço: Universidade Federal do Tocantins - Avenida NS 15, 109 Norte - Plano Diretor Norte - Palmas - TO, 77001-090 Brasil